

**Netzwerk Psychiatrie-Erfahrener Köln und Umgebung
des
Landesverbandes Psychiatrie-Erfahrener NRW e.V.**

Seminar für Psychiatrie-Erfahrene:

Basiswissen Psychopharmaka

„Psychopharmaka selbständig dosieren, Ver-rücktheit steuern“

Referent ist **Matthias Seibt**, der Psychopharmaka-Berater des Bundesverbands Psychiatrie-Erfahrener.

Wann? **Sonntag, den 14. Dezember 2014 von 11.30 - 17.30 Uhr**

Wo? **Anlaufstelle Rheinland des LPE NRW, Graf-Adolf-Str. 77 in 51 065 Köln Mülheim.** Zu erreichen vom Bahnhof Köln Mülheim auf Frankfurter Str., dann 2. Straße links oder vom Wiener Platz 5. Straße rechts.

Wie? Getränke, belegte Brötchen und Kuchen frei, 13.30 bis 14.30 Mittagspause

Kosten? Das Seminar ist kostenlos. Die Teilnehmerzahl ist auf 15 Personen begrenzt. **Eine Anmeldung bis Mo, 08.12. ist erforderlich** bei Cornelius Kunst, Tel.: 0212 / 53641 oder per Email: Cornelius.Kunst@gmx.de

Vorbereitung: Unter www.psychiatrie-erfahrene-nrw.de, dort Lesenswertes stehen Texte, das Seminar beginnt aber „bei Null“.

Erster Text: Die Wichtigkeit des Schlafs

Zweiter Text: Tipps und Tricks um Ver-rücktheiten zu steuern

Dritter Text: Basiswissen Psychopharmaka

Themen

- Was sind **Psychopharmaka**?
- Wie wirken verschiedene ausgewählte Psychopharmaka?
- Wie lerne ich die individuelle Wirkung der Psychopharmaka auf mich selbst kennen?
- Psychopharmaka in der Krise
- zur Vorbeugung
- Reduzieren und Absetzen von Psychopharmaka
- Psychopharmaka und Niedergeschlagenheit (Depression)

Der zweite Schwerpunkt wird auf **Ver-rücktheit steuern** liegen. Verschiedene Möglichkeiten, Ver-rücktheitszustände zu steuern werden behandelt:

- Erkennen, "wann es wieder losgeht"
- Psychopharmaka selbständig dosieren
- Alternative Methoden
- Begleitung durch Freunde und Bekannte
- Alltagspraktische Tipps (Ernährung, Schlaf, Arbeit usw.)